叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 加盐……或者不加盐……(salt ... Or No Salt ...) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

加盐……或者不加盐……(Salt ... or No Salt ...)

[sɔːlt] . . .
Salt . . .
盐 . . .

盐 ...

[ɔː(r)][nəʊ] [sɔːlt] . . . . -
OR NO SALT 12
或者 不 盐 . . . . -

或者不加盐.....12

[əˈmɛrɪkəz] [njuː] [ˈteɪb(ə)l] [ˈsiːzənɪŋ]
AMERICA'S NEW TABLE SEASONING
美国的 新的 桌子 调料

美国新型餐桌调味料

[ə; eɪ] [njuː] [trend] [ɪn] [fuːd] [ænd; ənd][njuˈtrɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði][fɑːst] - [ɪnˈkriːsɪŋ] [juːz][ɒv; əv] [freʃ] [ˈlemən]
A new trend in food and nutrition is the fast - increasing use of fresh lemon
一个 新的 趋势 在 食物 和 营养 是 这 快速地 - 增加 使用 的 新鲜的 柠檬
[dʒuːs][æz; əz][æn; ən][ɔːl] - [ˈpɜːpəs] [ˈteɪb(ə)l] [ˈsiːzənɪŋ] .
juice as an all - purpose table seasoning .
汁 作为 一个 全部 - 目的 桌子 调料 .

食品和营养领域的一个新趋势是，新鲜柠檬汁作为一种万能餐桌调味料的使用量正在迅速增长。

[freʃ] [ˈlemənz][hæv; həv] [lɒŋ] [biːn] [ˈrekəgˈnaɪzd][æz; əz][æn; ən][ˌɪndɪˈspensəb(ə)l] [ˈfleɪvərɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]
Fresh lemons have long been recognized as an indispensable flavoring for
新鲜的 柠檬 有 长的 到过 认可 作为 一个 必不可少 调味 为了
[paɪz] , [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] ,
pies , tomato juice ,
馅饼 , 番茄 汁 ,

新鲜柠檬长期以来被认为是馅饼、番茄汁等食品中不可或缺的调味品。

[tiː] , [fɪʃ] [ænd; ənd] [ˈsiːfuːd] .
tea , fish and seafood .
茶 , 鱼 和 海鲜 .

茶叶、鱼类和海鲜。

[naʊ] [mˈɪliənz] [ɑː(r); ə(r)] [dɪˈskʌvərɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ] [skwiːz] [ɒv; əv] [freʃ] [ˈlemən] [ɪmˈpruːvz] [ə; eɪ] [lɒŋ] [lɪst]
Now millions are discovering that a squeeze of fresh lemon improves a long list
现在 百万 是 发现 那 一个 挤 的 新鲜的 柠檬 改善 一个 长的 列表
[ɒv; əv] [fuːdz] .
of foods .
的 食物 .

现在，数以百万计的人发现，挤入一些新鲜柠檬汁可以改善很多食物的口感。

[ðɪs] [njuː] [ˈsiːzənɪŋ] [aɪˈdɪə] [ˈstɑːtɪd] [wɪð] [ðə; ði] [θˈaʊzəndz] [ɒv; əv][ˈpiːp(ə)l][ɒn] [ləʊ] - [sɔːlt][ænd; ənd]
This new seasoning idea started with the thousands of people on low - salt and
这 新的 调料 主意 开始 和 这 数千 的 人们 在 低的 - 盐 和
[rɪˈdʊsɪŋ] [ˈdaɪəts] .
reducing diets .
减少 饮食 .

这种新的调味料理念源于成千上万正在减少盐摄入量的人们。

[ðə; ði]['riːəl]['prɒbləm][ɒv; əv] [ðiːz] ['daɪəts][wɒz; wəz][tuː; tə][faɪnd][sʌm; səm]['teɪb(ə)l] ['siːzənɪŋ] [tuː; tə]

The	real	problem	of	these	diets	was	to	find	some	table	seasoning	to
这	真实的	问题	的	这些	饮食	曾是	到	寻找	一些	桌子	调料	到

['kɒmpenseɪt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [lɒs] [ɒv; əv][sɔːlt] .

compensate	for	the	loss	of	salt	.
补偿	为了	这	损失	的	盐	.

这些饮食的真正问题是找到一些餐桌调味料来弥补盐的缺失。

[freʃ] ['leməns] [wɪð] [ðeə(r)]['tæntəlaɪzɪŋ] [tæŋ] [ænd; ənd][ˌærə'mætɪk]['fleɪvə(r)][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l]

Fresh	lemons	with	their	tantalizing	tang	and	aromatic	flavor	are	a	wonderful
新鲜的	柠檬	和	他们的	诱人的	唐	和	芳香	味道	是	一个	精彩的

[help] , ['peɪʃ(ə)nts] [rɪ'pɔːt] .

help	,	patients	report	.
帮助	,	患者	报告	.

患者反映，新鲜柠檬酸甜可口，香气扑鼻，对缓解症状非常有帮助。

[bʌt; bət][juː; jʊ][doʊnt][hæv; həv][tuː; tə][biː; bi][ɒn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['daɪət][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] ['wʌndəf(ə)l] [lɪft]

But	you	don't	have	to	be	on	a	special	diet	to	enjoy	the	wonderful	lift
但	你	不	有	到	是	在	一个	特别的	饮食	到	享受	这	精彩的	举起

['leməns] [gɪv] [tuː; tə] [fuːd] ['fleɪvəz] .

lemons	give	to	food	flavors	.
柠檬	给	到	食物	口味	.

但你无需遵循特殊饮食习惯也能享受到柠檬为食物风味带来的美妙提升。

[suːps] , ['sælədz] , [miːts] , ['vedʒtəb(ə)lz] — [ɪn][fækt] , ['præktɪkli] [ɔːl] [fuːdz] — [ɑː(r); ə(r)] [meɪd]

Soups	,	salads	,	meats	,	vegetables	—	in	fact	,	practically	all	foods	—	are	made
汤	,	沙拉	,	肉类	,	蔬菜	—	在	事实	,	几乎	全部	食物	—	是	制成

['ɪnstəntli] [mɔː(r)] ['fleɪvəfʊl] ,

instantly	more	flavorful	,
即刻	更多的	美味的	,

汤、沙拉、肉类、蔬菜——事实上，几乎所有食物——都会立刻变得更美味。

[mɔː(r)] [dɪ'lɪʃəs] [wɪð] [ə; eɪ] [gʊd] [skwiːz] [ɒv; əv] [freʃ] ['lemən] ['ædɪd] [æt; ət][ðə; ði]['teɪb(ə)l] . [θriː]

more	delicious	with	a	good	squeeze	of	fresh	lemon	added	at	the	table	.	3
更多的	可口的	和	一个	好的	挤	的	新鲜的	柠檬	额外	在	这	桌子	.	3

上桌时挤入一些新鲜柠檬汁，味道更佳。3

[ə; eɪ] [skwiːz] [ɒv; əv] ['lemən] . . .

A	SQUEEZE	OF	LEMON	.	.	.
一个	挤	的	柠檬	.	.	.

挤点柠檬汁.....

['weðə(r)] [ɔː(r)][nɒt][juː; jʊ][sɔːlt][jɔː(r); jə(r)] [fuːd] , [traɪ] ['ædɪŋ] [ðə; ði] [tæŋ] [ænd; ənd][ə'rəʊmə][ɒv; əv] [freʃ]

Whether	or	not	you	salt	your	food	,	try	adding	the	tang	and	aroma	of	fresh
无论	或者	不是	你	盐	你的	食物	,	尝试	添加	这	唐	和	香气	的	新鲜的

['lemən][dʒuːs] .

lemon	juice	.
柠檬	汁	.

无论你是否在食物中加盐，都可以尝试加入新鲜柠檬汁，增添其酸爽和香气。

[juː; jʊ] [nəʊ] [wɒt] ['leməns][duː; də][fɔː(r); fə(r)] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['siːfuːd] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][ænd; ənd] [tiː] .

You	know	what	lemons	do	for	fish	and	seafood	,	tomato	juice	and	tea	.
你	知道	什么	柠檬	做	为了	鱼	和	海鲜	,	番茄	汁	和	茶	.

你知道柠檬对鱼类和海鲜、番茄汁和茶的作用。

[naʊ] [siː] [wɒt] ['æpɪtaɪzɪŋ] [zest][ænd; ənd]['spɑːk(ə)l] [ðeɪ] [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði] ['meni] [fuːdz]

Now	see	what	appetizing	zest	and	sparkle	they	add	to	the	many	foods
现在	看	什么	令人垂涎的	热情	和	火花	他们	添加	到	这	许多	食物

['ɪləstreɪtɪd] [ɒn] [ðɪs] [peɪdʒ] .

illustrated	on	this	page	.
插图	在	这	页	.

现在来看看它们为本页所示的众多食物增添了多么诱人的风味和光彩。

[su:ps]
SOUPS
汤

汤

['sælədz]
SALADS
沙拉

沙拉

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[fru:t] [dʒu:s]
FRUIT **JUICES**
水果 果汁

果汁

[stju:d] [fru:ts]
STEWED **FRUITS**
炖 水果

炖水果

[steɪks] & [tʃɒps]
STEAKS **&** **CHOPS**
牛排 & 排骨

牛排和肉排

[freʃ] [fru:t]
FRESH **FRUIT**
新鲜的 水果

新鲜水果

['vedʒtəb(ə)l] [dʒu:s]
VEGETABLE **JUICES**
蔬菜 果汁

蔬菜汁

['æpɪˌtaɪzəz]
APPETIZERS
开胃菜

开胃菜

[graʊnd] [mi:ts]
GROUND **MEATS**
地面 肉类

碎肉

['frəʊz(ə)n] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s]
FROZEN **ORANGE** **JUICE**
冷冻 橙子 汁

冷冻橙汁

['lɪvə(r)]
LIVER
肝

肝

['tʃɪkɪn]
CHICKEN
鸡

鸡

[siː] [fuːd]
SEA **FOOD**
海 食物

海鲜

[rəʊsts]
ROASTS
烤肉

烤肉

['meləns]
MELONS
甜瓜

甜瓜

DESSERTS4
DESSERTS4
DESSERTS4

甜点4

[ə; eɪ] [skwiːz] [ɒv; əv]['lemən] ['ædɪd] [raɪt] [æt; ət][ðə; ði]['teɪb(ə)l] [brɪŋz] [aʊt][ðə; ði] [fʊl] ,
A **squeeze** **of** **lemon** **added** **right** **at** **the** **table** **brings** **out** **the** **full** **,**
一个 挤 的 柠檬 额外 正确的 在 这 桌子 带来 出去 这 满的 ,

餐桌上挤入一些柠檬汁，就能充分激发其风味。

['nætʃ(ə)rəl] ['fleɪvəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] [ɪt'self] .
natural **flavors** **of** **the** **food** **itself** **.**
自然的 口味 的 这 食物 本身 .

食物本身的天然风味。

['lɛmənz] ['tæntəlaɪzɪŋ] [tæŋ] [ænd; ənd] ['wʌndəf(ə)l] “ ['leməni] ” [ə'rəʊmə] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] [teɪst] [bʌdz] ,
Lemon's **tantalizing** **tang** **and** **wonderful** **“** **lemony** **”** **aroma** **stimulate** **the** **taste** **buds** **,**
柠檬的 诱人的 唐 和 精彩的 “ 柠檬味 ” 香气 刺激 这 品尝 花蕾 ,
[meɪk] ['evri] [baɪt] [teɪst] ['betə(r)] .
make **every** **bite** **taste** **better** **.**
制作 每一个 咬 品尝 更好的 .

柠檬令人垂涎的酸味和美妙的“柠檬”香气刺激味蕾，让每一口都更加美味。

[sɜːv] [ə; eɪ] [dɪʃ] [ɒv; əv]['lemən] ['wedʒɪz] [raɪt] [ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l] ['evri] [miːl] .
Serve **a** **dish** **of** **lemon** **wedges** **right** **on** **the** **table** **every** **meal** **.**
服务 一个 盘子 的 柠檬 楔形 正确的 在 这 桌子 每一个 一顿饭 .

每餐都在餐桌上摆放一碟柠檬角。

['siːz(ə)n] [ɔːl] [fuːdz] [wɪð] [freʃ] ['lemən] [dʒuːs] — [ə; eɪ] ['mɑːvələs] [eɪd][tuː; tə] ['æpɪtaɪt] . [faɪv]
Season **all** **foods** **with** **fresh** **lemon** **juice** **—** **a** **marvelous** **aid** **to** **appetite** **.** **5**
季节 全部 食物 和 新鲜的 柠檬 汁 — 一个 奇妙 援助 到 食欲 . 5

在所有食物中都加入新鲜柠檬汁——这是极好的增进食欲的方法。5

['siːzənɪŋ] ['siːkrəts] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['sʌnˌkɪst] ['kɪtʃɪn]
SEASONING **SECRETS** **FROM** **THE** **SUNKIST** **KITCHEN**
调料 秘密 从 这 新奇士 厨房

新奇士厨房的调味秘诀

[sɔːlt][ɔː(r)][nəʊ][sɔːlt] ,
Salt **or** **no** **salt** **,**
盐 或者 不 盐 ,

加盐还是不加盐?

[ðiːz] [tɪps][ænd; ənd] [səˈdʒestʃənz] [ɒn]['lemən] ['siːzənɪŋ] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː]['fleɪvə(r)][ænd; ənd] [əˈpiːl]

these	tips	and	suggestions	on	lemon	seasoning	will	add	flavor	and	appeal
这些	尖端	和	建议	在	柠檬	调料	将要	添加	味道	和	上诉

[tuː; tə] ['nɪəli] ['evriθɪŋ] [juː; jʊ] [iːt] .

to	nearly	everything	you	eat	.
到	几乎	一切	你	吃	.

这些关于柠檬调味的技巧和建议，几乎可以为所有食物增添风味和吸引力。

[traɪ][ðem; ðəm][ɒn][jɔː(r); jə(r)]['fæməli] .

Try	them	on	your	family	.
尝试	他们	在	你的	家庭	.

不妨让家人试试。

['sælədz]

SALADS

沙拉

沙拉

['mærɪneɪt] ['kjuːkʌmbə(r)]['slaɪsɪz][ænd; ənd] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ɪn]['lemən][dʒuːs] — [ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Marinate	cucumber	slices	and	onion	rings	in	lemon	juice	—	add	sugar	if	desired	.
腌制	黄瓜	切片	和	洋葱	戒指	在	柠檬	汁	—	添加	糖	如果	想要的	.

将黄瓜片和洋葱圈用柠檬汁腌制——如果需要，可以加糖。

[ə; eɪ] [gʊd] ['fleɪvəfʊl] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɪz] [meɪd] [ɒv; əv]['endaɪv; 'endɪv] , ['letɪs] , ['rædɪʃɪz] ,

A	good	flavorful	combination	is	made	of	endive	,	lettuce	,	radishes	,
一个	好的	美味的	组合	是	制成	的	苣荬菜	,	莴苣	,	萝卜	,

菊苣、生菜、萝卜是一种味道鲜美的食材组合。

[griːn] ['pepə(r)][ænd; ənd][təˈmɑːtəʊz] — [sɜːv] [wɪð] ['lemən] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ɔː(r)]['sæləd] ['dresɪŋ] .

green	pepper	and	tomatoes	—	serve	with	lemon	French	dressing	or	salad	dressing	.
绿色的	胡椒	和	西红柿	—	服务	和	柠檬	法语	敷料	或者	沙拉	敷料	.

青椒和西红柿——佐以柠檬法式沙拉酱或沙拉酱。

[griːn] [biːn] ['sæləd][ɪz] [gʊd] [wɪð] ['lemən][dʒuːs] , [ɔɪl] , [tʃɒpt] ['pɑːsli] [ænd; ənd]['gɑːlɪk] .

Green	bean	salad	is	good	with	lemon	juice	,	oil	,	chopped	parsley	and	garlic	.
绿色的	豆	沙拉	是	好的	和	柠檬	汁	,	油	,	切碎	香菜	和	蒜	.

青豆沙拉配上柠檬汁、橄榄油、切碎的欧芹和大蒜味道很好。

[mɪks]['iːkwəl] [əˈmaʊnts] [ɒv; əv]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)][tuː; tə][tɒp][ə; eɪ] [freʃ] [təˈmɑːtəʊ]['sæləd] .

Mix	equal	amounts	of	lemon	juice	and	sugar	to	top	a	fresh	tomato	salad	.
混合	平等的	金额	的	柠檬	汁	和	糖	到	顶部	一个	新鲜的	番茄	沙拉	.

将等量的柠檬汁和糖混合，淋在新鲜的番茄沙拉上。

[gʊd] ['ɔːlsəʊ][ɒn]['ʌðə(r)] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] .

Good	also	on	other	fresh	vegetable	salads	.
好的	还	在	其他	新鲜的	蔬菜	沙拉	.

也适合搭配其他新鲜蔬菜沙拉。

[juːz] ['hʌni] [mɪkst] [wɪð] ['lemən][dʒuːs][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l] [swiːt] [fruːt]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Use	honey	mixed	with	lemon	juice	for	a	simple	sweet	fruit	salad	dressing	.
使用	蜂蜜	混合	和	柠檬	汁	为了	一个	简单的	甜的	水果	沙拉	敷料	.

蜂蜜与柠檬汁混合，即可制成简单美味的水果沙拉酱。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɒrɪndʒ] [tʃʌŋks] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [tuː; tə] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] [mɪkst] [griːn] ['sælədz]

Add	orange	chunks	and	pineapple	chunks	to	cabbage	and	mixed	green	salads
添加	橙子	块	和	菠萝	块	到	卷心菜	和	混合	绿色的	沙拉

— [gʊd] [wɪð] [ə; eɪ] [ləʊ] - ['səʊdiəm] [frentʃ] ['dresɪŋ] .

—	good	with	a	low	-	sodium	French	dressing	.
—	好的	和	一个	低的	-	钠	法语	敷料	.

在卷心菜沙拉和混合蔬菜沙拉中加入橙子块和菠萝块——搭配低钠法式沙拉酱味道更佳。

[ʌn'sɔːltɪd; ʌn'spltɪd] [nʌts] [ˌeɪ diː 'diː]['fleɪvə(r)][ænd; ənd]['tekstʃə(r)][tuː; tə][fruːt][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] .

Unsalted	nuts	add	flavor	and	texture	to	fruit	and	vegetable	salads	.
无盐	坚果	添加	味道	和	质地	到	水果	和	蔬菜	沙拉	.

[sɪks]

6

6

无盐坚果能为水果和蔬菜沙拉增添风味和口感。6

[suːps]

SOUPS

汤

汤

[fləʊt] [θɪn] ['slaɪsɪz][pv; əv]['leмən][pn][tə'mɑːtəʊ]['buːjɒn; 'buːjõ] — [ə; eɪ][sprɪg][pv; əv] ['pɑːsli] ['pʊld]

Float	thin	slices	of	lemon	on	tomato	bouillon	—	a	sprig	of	parsley	pulled
漂浮	薄的	切片	的	柠檬	在	番茄	肉汤	—	一个	枝	的	香菜	拉

[θruː] [ðə; ði]['sentə(r)][pv; əv][ðə; ði][slaɪs][pv; əv]['leмən] [ædz] ['glæmə(r)][ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ə'piːl] .

through	the	center	of	the	slice	of	lemon	adds	glamour	and	appetite	appeal	.
通过	这	中心	的	这	片	的	柠檬	添加	魅力	和	食欲	上诉	.

将薄薄的柠檬片漂浮在番茄汤上——在柠檬片的中心夹入一小枝欧芹，可以增添美感和食欲。

[dɪ'zɜːts]

DESSERTS

甜点

甜点

['iːzɪɪst] [ænd; ənd] ['kwɪkɪst] [dɪ'zɜːts] [fɔː(r); fə(r)]['daiətə][ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] [meɪd] [pv; əv] [freʃ] [fruːts] —

Easiest	and	quickest	desserts	for	dieters	are	those	made	of	fresh	fruits	—
最容易	和	最快	甜点	为了	节食者	是	那些	制成	的	新鲜的	水果	—

[ænd; ənd][ðeəz; ðəz][ə; eɪ] [trɪk] [tuː; tə] ['veərɪɪŋ] [ðiːz] [tuː] :

and	there's	a	trick	to	varying	these	too	:
和	有	一个	诡计	到	变化	这些	也	:

对于节食者来说，最简单快捷的甜点是用新鲜水果制成的——而且，制作这类甜点也有技巧：

[traɪ][ə; eɪ] [skwiːz] [pv; əv]['leмən][pn] ['kæntəluːp] [ɔː(r)] ['mʌskˌmelən] [tuː; tə] [brɪŋ] [aʊt][ðə; ði] ['delɪkət]

Try	a	squeeze	of	lemon	on	cantaloupe	or	muskmelon	to	bring	out	the	delicate
尝试	一个	挤	的	柠檬	在	哈密瓜	或者	甜瓜	到	带来	出去	这	精美的

['fleɪvə(r)] .

flavor	.
味道	.

在哈密瓜或甜瓜上挤些柠檬汁，可以提升其清香。

[slaɪst] [freʃ] ['piːtʃɪz] , ['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] ['leмən][dʒuːs][ænd; ənd] [ðen] ['swiːtnd] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] ,

Sliced	fresh	peaches	,	sprinkled	with	lemon	juice	and	then	sweetened	with	sugar	,
切片	新鲜的	桃子	,	撒上	和	柠檬	汁	和	然后	加糖	和	糖	,

[ɑː(r); ə(r)] [dɪ'lɪʃəs] .

are	delicious	.
是	可口的	.

新鲜桃子切片，淋上柠檬汁，再撒上糖，味道鲜美。

[ɪf] [juː; jʊ]['sprɪŋk(ə)l] [slaɪst] [bə'nɑːnəz] [wɪð] ['leмən][dʒuːs] , [ðen] ['swiːtn] [wɪð] ['hʌni] ,

If	you	sprinkle	sliced	bananas	with	lemon	juice	,	then	sweeten	with	honey	,
如果	你	撒	切片	香蕉	和	柠檬	汁	,	然后	甜味	和	蜂蜜	,

如果将切片香蕉淋上柠檬汁，再用蜂蜜调味，

[jʊl] [hæv; həv][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [teɪst] [sə'praɪz] .

you'll	have	a	pleasant	taste	surprise	.
你会	有	一个	令人愉快的	品尝	惊喜	.

你会惊喜地发现它味道很棒。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['kʌlə(r)][ænd; ənd]['tekstʃə(r)]['kɒntrɑːst] [wɪð] ['dʒuːsi] ['ɒrɪndʒ] [tʃʌŋks] .

Add	**color**	**and**	**texture**	**contrast**	**with**	**juicy**	**orange**	**chunks**	**.**
添加	颜色	和	质地	对比	和	多汁的	橙子	块	.

加入多汁的橙块，增添色彩和质感对比。

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

['juːʒuəli; 'juːʒəli] , ['dʒuːsi]['lemən] ['wedʒɪz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [sɜːv] [wɪð] [fɪʃ] — [nəʊ]['ʌðə(r)]

Usually	**,**	**juicy**	**lemon**	**wedges**	**are**	**enough**	**to**	**serve**	**with**	**fish**	**—**	**no**	**other**
通常	,	多汁的	柠檬	楔形	是	足够的	到	服务	和	鱼	—	不	其他

['siːzniŋz] [ɑː(r); ə(r)] ['nesəsəri] .

seasonings	**are**	**necessary**	**.**
调味料	是	必要的	.

通常情况下，鲜嫩多汁的柠檬角就足以搭配鱼肉食用——无需其他调味料。

[haʊ'evə(r)] , [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['laɪvli] ['fleɪvə(r)] , [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi]['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] ['lemən] [dʒuːs][ænd; ənd]

However	**,**	**for**	**a**	**lively**	**flavor**	**,**	**fish**	**may**	**be**	**sprinkled**	**with**	**lemon**	**juice**	**and**
然而	,	为了	一个	热闹	味道	,	鱼	可能	是	撒上	和	柠檬	汁	和

[pə'priːkə; 'pæprɪkə][bɪ'fɔː(r)] ['brɔɪlɪŋ] .

paprika	**before**	**broiling**	**.**
辣椒	前	烤制	.

不过，为了增添风味，可以在烤鱼之前撒上柠檬汁和辣椒粉。

[tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] ['əʊdə(r)] , [rʌb] [fɪʃ] [ˌɪn'saɪd][ænd; ənd] [aʊt] [wɪð] [freʃ] ['lemən] [bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] .

To	**eliminate**	**odor**	**,**	**rub**	**fish**	**inside**	**and**	**out**	**with**	**fresh**	**lemon**	**before**	**cooking**	**.**
到	排除	气味	,	擦	鱼	里面	和	出去	和	新鲜的	柠檬	前	烹饪	.

为了去除鱼腥味，烹饪前用新鲜柠檬汁涂抹鱼的内外。

[ædz] ['fleɪvə(r)] . ['sɛvən]

Adds	**flavor**	**.**	**7**
添加	味道	.	7

增添风味。7

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[griːn] [biːnz] , [skwɒʃ] , [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , [ɔːl][ɑː(r); ə(r)][mɔː(r)] ['fleɪvəfʊl] [wen] [sɜːvd] [wɪð] ['lemən]

Green	**beans**	**,**	**squash**	**,**	**baked**	**potatoes**	**,**	**all**	**are**	**more**	**flavorful**	**when**	**served**	**with**	**lemon**
绿色的	豆子	,	壁球	,	烘焙	土豆	,	全部	是	更多的	美味的	什么时候	服务	和	柠檬

[dʒuːs] ,

juice	**,**
汁	,

四季豆、南瓜、烤土豆，这些菜肴加柠檬汁后味道更佳。

['bʌtə(r)] [[wʌn]] [ænd; ənd][ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv]['greɪtɪd] ['ʌnjən][ɔː(r)] [tʃɒpt] [tʃaɪvz] .

butter	**[**	**1**	**]**	**and**	**a**	**bit**	**of**	**grated**	**onion**	**or**	**chopped**	**chives**	**.**
黄油	[	1	]	和	一个	少量	的	磨碎的	洋葱	或者	切碎	细香葱	.

黄油[1]和少许磨碎的洋葱或切碎的细香葱。

[fɔː(r); fə(r)] [stiːmd] ['kæbɪdʒ] ,

For	**steamed**	**cabbage**	**,**
为了	蒸	卷心菜	,

蒸白菜

['brʌs(ə)lz] [spraʊts] [ænd; ənd] ['kɒliflaʊə(r)] — [traɪ]['lemən][dʒu:s][ænd; ənd]['bʌtə(r)] [[wʌn]] [wɪð] [ə; eɪ]

Brussels	sprouts	and	cauliflower	—	try	lemon	juice	and	butter	[	1	]	with	a
布鲁塞尔	芽苗菜	和	菜花	—	尝试	柠檬	汁	和	黄油	[	1	]	和	一个

[dæʃ] [ɒv; əv][draɪ] ['mʌstəd] [ænd; ənd]['mɑ:dʒərəm] .

dash	of	dry	mustard	and	marjoram	.
短跑	的	干燥	芥末	和	马郁兰	.

抱子甘蓝和花椰菜——试试柠檬汁和黄油[1]，再加一点干芥末和马郁兰。

['kærəts] [teɪst] ['betə(r)] [wen] ['si:z(ə)nd] [wɪð] ['lemən]['bʌtə(r)] [[wʌn]] , [tʃɒpt] [freʃ] ['pɑ:sli]

Carrots	taste	better	when	seasoned	with	lemon	butter	[	1	]	,	chopped	fresh	parsley
胡萝卜	品尝	更好的	什么时候	经验丰富的	和	柠檬	黄油	[	1	]	,	切碎	新鲜的	香菜

[ænd; ənd] ['nʌtmeg] .

and	nutmeg	.
和	肉豆蔻	.

胡萝卜用柠檬黄油[1]、切碎的新鲜欧芹和肉豆蔻调味后味道更好。

[skwɒʃ] — [mæʃ] [ˌaɪ 'ti:] [wɪð] ['lemən][dʒu:s] , ['bʌtə(r)] [[wʌn]] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ['sɪnəmən] [fɔ:(r); fə(r)]

Squash	—	mash	it	with	lemon	juice	,	butter	[	1	]	,	sugar	and	cinnamon	for
壁球	—	捣碎	它	和	柠檬	汁	,	黄油	[	1	]	,	糖	和	肉桂	为了

[ə; eɪ]['ri:əl]['fleɪvə(r)] [tri:t] .

a	real	flavor	treat	.
一个	真实的	味道	对待	.

南瓜——将其捣碎，加入柠檬汁、黄油[1]、糖和肉桂，即可享用美味的南瓜泥。

[mi:t] [ænd; ənd] ['pəʊltri]

MEAT	AND	POULTRY
肉	和	家禽

肉类和家禽

[li:n] [bi:f] — [skwi:z] ['lemən][dʒu:s][ɒn][ðə; ði] [mi:t] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [draɪ] ['mʌstəd] [ænd; ənd]

Lean	beef	—	squeeze	lemon	juice	on	the	meat	,	sprinkle	with	dry	mustard	and
倾斜	牛肉	—	挤	柠檬	汁	在	这	肉	,	撒	和	干燥	芥末	和

['pepə(r)] .

pepper	.
胡椒	.

瘦牛肉——在肉上挤上柠檬汁，撒上干芥末和胡椒粉。

['hæmbɜ:gə(r)] ['pætiz] — ['si:z(ə)n][baɪ] ['skwi:zɪŋ] ['lemən][dʒu:s] [raɪt] ['ɪntu:][ðə; ði] [mi:t] [bɪ'fɔ:(r)] ['kʊkɪŋ]

Hamburger	patties	—	season	by	squeezing	lemon	juice	right	into	the	meat	before	cooking
汉堡包	肉饼	—	季节	经过	挤压	柠檬	汁	正确的	进入	这	肉	前	烹饪

[ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:] [tʃɒpt] ['ʌnjən] .

and	add	chopped	onion	.
和	添加	切碎	洋葱	.

汉堡肉饼——在烹饪前将柠檬汁挤入肉中调味，并加入切碎的洋葱。

[li:n] [pɔ:k] [tʃɒps] — ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['lemən][dʒu:s][ænd; ənd][dʌst] [wɪð] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə][bɪ'fɔ:(r)]

Lean	pork	chops	—	sprinkle	with	lemon	juice	and	dust	with	paprika	before
倾斜	猪肉	排骨	—	撒	和	柠檬	汁	和	灰尘	和	辣椒	前

['kʊkɪŋ] .

cooking	.
烹饪	.

瘦猪排——烹饪前撒上柠檬汁和辣椒粉。

['lɪvə(r)] — [brɔɪl] , [bʌt; bət][bɪ'fɔ:(r)] ['tɜ:nɪŋ] , [brʌʃ] [wɪð] [ə; eɪ]['mɪkstʃə(r)][ɒv; əv]['lemən][dʒu:s] ,

Liver	—	broil	,	but	before	turning	,	brush	with	a	mixture	of	lemon	juice	,
肝	—	烤	,	但	前	转弯	,	刷子	和	一个	混合物	的	柠檬	汁	,

肝脏——烤制，但在翻面之前，刷上柠檬汁混合物。

['bʌtə(r)] [[wʌn]] [ænd; ənd]['greɪtɪd] ['ʌnjən] — [fɪt][fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] ['gʊəmeɪ] .

butter	[	1	]	and	grated	onion	—	fit	for	a	gourmet	.
黄油	[	1	]	和	磨碎的	洋葱	—	合身	为了	一个	美食家	.

黄油[1]和磨碎的洋葱——适合美食家享用。

['tʃɪkɪn] [brest] — ['sprɪŋk(ə)l][ɒn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][pə'priːkə; 'pæprɪkə][fɔː(r); fə(r)]['kʌlə(r)] , [beɪst] [wɪð] ['lemən]

Chicken	breast	—	sprinkle	on	a	little	paprika	for	color	,	baste	with	lemon
鸡	胸部	—	撒	在	一个	小的	辣椒	为了	颜色	,	绷	和	柠檬

[dʒuːs] , ['bʌtə(r)] [[wʌn]] [ænd; ənd] [freʃ] ['pɑːsli] .

juice	,	butter	[	1	]	and	fresh	parsley	.
汁	,	黄油	[	1	]	和	新鲜的	香菜	.

鸡胸肉——撒上少许辣椒粉增添颜色，涂上柠檬汁、黄油[1]和新鲜欧芹。

[ɔː(r)] , [juːz] ['freʃli] [graʊnd] [blæk] ['pepə(r)][ænd; ənd] [taɪm] .

Or	,	use	freshly	ground	black	pepper	and	thyme	.
或者	,	使用	新鲜的	地面	黑色的	胡椒	和	百里香	.

或者，可以使用新鲜研磨的黑胡椒和百里香。

[ɔː(r)] , [beɪst] [brɔɪld] ['tʃɪkɪn] [wɪð] [ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv]['lemən][dʒuːs] ,

Or	,	baste	broiled	chicken	with	a	sauce	of	lemon	juice	,
或者	,	绷	烤制	鸡	和	一个	酱	的	柠檬	汁	,

或者，在烤鸡上刷一层柠檬汁酱汁。

['ɒlɪv] [ɔː(r)]['sæləd][ɔɪl][ænd; ənd][ə; eɪ] [krʌʃt] [kləʊv][ɒv; əv]['gɑːlɪk] .

olive	or	salad	oil	and	a	crushed	clove	of	garlic	.
橄榄	或者	沙拉	油	和	一个	碎	丁香	的	蒜	.

橄榄油或沙拉油，以及一瓣压碎的大蒜。

[[wʌn]] [juːz] [swiːt] ['bʌtə(r)] [ɪf] [ɒn] [ləʊ] - [sɔːlt]['daɪət] . [eit]

[	1	]	Use	sweet	butter	if	on	low	-	salt	diet	.	8
[	1	]	使用	甜的	黄油	如果	在	低的	-	盐	饮食	.	8

[1] 如果正在进行低盐饮食，请使用甜味黄油。8

['lemən] - ['bʌtə(r)] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [fɔː(r); fə(r)] [ləʊ] - ['səʊdiəm] ['daiətə]

LEMON	-	BUTTER	COMBINATIONS	FOR	LOW	-	SODIUM	DIETERS
柠檬	-	黄油	组合	为了	低的	-	钠	节食者

低钠饮食者的柠檬黄油组合

[fɑːstɪst] [weɪ] [tuː; tə] [pɜːk] [ʌp][ðə; ði]['fleɪvə(r)][ɒv; əv][sɔːlt] - [friː] [fuːdz] [ɪz] [wɪð] ['lemən]['bʌtə(r)] .

Fastest	way	to	perk	up	the	flavor	of	salt	-	free	foods	is	with	lemon	butter	.
最快	方式	到	福利	向上	这	味道	的	盐	-	自由的	食物	是	和	柠檬	黄油	.

提升无盐食物风味最快的方法是用柠檬黄油。

[laɪk] [ðə; ði] [weɪv] [ɒv; əv][ə; eɪ]['mædʒɪk][wɒnd] ,

Like	the	wave	of	a	magic	wand	,
喜欢	这	海浪	的	一个	魔法	魔杖	,

就像挥动魔杖一样，

[ə; eɪ][pæt][ɒv; əv] [ðɪs] ['siːz(ə)nd] ['bʌtə(r)] [træns'fɔːmz] [ə; eɪ] [flæt] - ['teɪstɪŋ] [fuːd] ['ɪntuː] ['sʌmθɪŋ] [kwaɪt] ['speʃ(ə)l] .

a	pat	of	this	seasoned	butter	transforms	a	flat	-	tasting	food	into	something	quite	special	.
一个	拍	的	这	经验丰富的	黄油	变换	一个	平坦的	-	品尝	食物	进入	某物	相当	特别的	.

一小块这种调味黄油就能将味道平淡的食物变成非常特别的美味。

['vɜːsətaɪl] , [tuː] , [wɪð] [faɪv] [ˌverɪ'eʃən] [ɒn] [ðɪs] ['beɪsɪk][mɪks] :

Versatile	,	too	,	with	five	variations	on	this	basic	mix	:
多才多艺的	,	也	,	和	五	变体	在	这	基本的	混合	:

这款产品用途广泛，在此基本配方基础上衍生出五种变化：

[wʌn] - [wʌn] / [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

1	-	1	/	2	teaspoons	boiling	water
1	-	1	/	2	茶匙	沸腾	水

1.5茶匙沸水

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [swiːt] ['bʌtə(r)] , ['sɔfənd]

2	**tablespoons**	**sweet**	**butter**	**,**	**softened**
2	汤匙	甜的	黄油	,	软化

2汤匙软化的甜黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [freʃ] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**fresh**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	新鲜的	柠檬	汁

1汤匙新鲜柠檬汁

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɔfənd] ['bʌtə(r)] .

Add	**boiling**	**water**	**to**	**softened**	**butter**	**.**
添加	沸腾	水	到	软化	黄油	.

将沸水加入软化的黄油中。

[mɪks] [wel] .

Mix	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [wɪp] ['mɪkstʃə(r)] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['kriːmi] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**whip**	**mixture**	**until**	**smooth**	**and**	**creamy**	**.**
添加	柠檬	汁	和	鞭	混合物	直到	光滑的	和	奶油状	.

加入柠檬汁，搅拌混合物直至顺滑浓稠。

[meɪks] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ɒv; əv] ['vedʒtəb(ə)lz] .

Makes	**enough**	**for**	**2**	**cups**	**of**	**vegetables**	**.**
制作	足够的	为了	2	杯子	的	蔬菜	.

足够做两杯蔬菜。

[ˌverɪ'eʃən] — [tuː; tə] ['beɪsɪk] [mɪks] [ˌeɪ diː 'diː] :

Variations	**—**	**to**	**basic**	**mix**	**add**	**:**
变体	—	到	基本的	混合	添加	:

变化——在基本混合物中添加：

[wʌn] . [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [freʃ] ['pɑːsli] . . . [fɔː(r); fə(r)] ['sænwɪtʃ] [spred] ; ['ɔːlsəʊ] [faɪn]

1	**.**	**1**	**tablespoon**	**chopped**	**fresh**	**parsley**	**.**	**.**	**.**	**for**	**sandwich**	**spread**	**;**	**also**	**fine**
1	.	1	汤匙	切碎	新鲜的	香菜	.	.	.	为了	三明治	传播	;	还	美好的

[fɔː(r); fə(r)] [miːts] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [tuː] .

for	**meats**	**and**	**vegetables**	**too**	**.**
为了	肉类	和	蔬菜	也	.

1. 1 汤匙切碎的新鲜欧芹……可作三明治酱；也适合搭配肉类和蔬菜。

[ˌtuːˈtuː] . [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [freʃ] [hɜːbs] [ɔː(r)] [wʌn] - [wʌn] / [ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [ə'pruːvd]

2	**.**	**1**	**tablespoon**	**chopped**	**fresh**	**herbs**	**or**	**1**	**-**	**1**	**/**	**2**	**teaspoons**	**approved**
2	.	1	汤匙	切碎	新鲜的	草药	或者	1	-	1	/	2	茶匙	得到正式认可的

[draɪd] [hɜːbs] . . . [juːz] [ɒn] [miːts] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] ;

dried	**herbs**	**.**	**.**	**.**	**use**	**on**	**meats**	**and**	**vegetables**	**;**
干燥	草药	.	.	.	使用	在	肉类	和	蔬菜	;

2. 1 汤匙切碎的新鲜香草或 1.5 茶匙经批准的干香草……可用于肉类和蔬菜；

['veəri] [ə'maʊnts] [tuː; tə] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [teɪst] .

vary	**amounts**	**to**	**individual**	**taste**	**.**
各不相同	金额	到	个人	品尝	.

根据个人口味调整用量。

[θriː] . [wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [tʃaɪvz] . . . ['eksələnt] [ɒn] [beɪkt] [pə'teɪtəʊ] ;

3	**.**	**1**	**tablespoon**	**grated**	**onion**	**or**	**chopped**	**chives**	**.**	**.**	**.**	**excellent**	**on**	**baked**	**potato**	**;**
3	.	1	汤匙	磨碎的	洋葱	或者	切碎	细香葱	.	.	.	出色的	在	烘焙	土豆	;

3. 1 汤匙磨碎的洋葱或切碎的细香葱……非常适合搭配烤土豆；

[traɪ]['ɔ:lsəʊ][ɒn] [gri:n] [bi:nz] [ænd; ənd] [skwɒʃ] .

try	also	on	green	beans	and	squash	.
尝试	还	在	绿色的	豆子	和	壁球	.

也可以试试用在四季豆和南瓜上。

[fɔ:r] . [wʌn] / [ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] [draɪ] ['mʌstəd] [ænd; ənd][wʌn] / [fɔ:r] ['ti:spu:n] ['mɑ:dʒərəm] . . .

4	.	1	/	2	teaspoon	dry	mustard	and	1	/	4	teaspoon	marjoram	.	.	.
4	.	1	/	2	茶匙	干燥	芥末	和	1	/	4	茶匙	马郁兰	.	.	.

4. 1/2茶匙干芥末和1/4茶匙马郁兰.....

['veri] [gʊd] [ɒn] [sti:md] ['kæbɪdʒ] .

very	good	on	steamed	cabbage	.
非常	好的	在	蒸	卷心菜	.

非常适合搭配蒸白菜。

[faɪv] . [wʌn] / [ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['nʌtmeg] . . . [gʊd] [ɒn] [kʊkt] ['kærəts] . -

5	.	1	/	2	teaspoon	nutmeg	.	.	.	good	on	cooked	carrots	.	910
5	.	1	/	2	茶匙	肉豆蔻	.	.	.	好的	在	煮熟	胡萝卜	.	-

5. 1/2茶匙肉豆蔻.....撒在煮熟的胡萝卜上味道很好。910

[ə; eɪ] ['dekərətɪv] ['lemən] ['gɑ:nɪʃ] [wɪð] [ðæt] ['wʌndəf(ə)l] “ ['leməni] ” [ə'rəʊmə][ænd; ənd] [ðæt] [braɪt] ,

A	decorative	lemon	garnish	with	that	wonderful	“	lemony	”	aroma	and	that	bright	,
一个	装饰性的	柠檬	装饰	和	那	精彩的	“	柠檬味	”	香气	和	那	明亮的	,

柠檬装饰物散发着美妙的柠檬香气，色泽明亮。

[geɪ] ['kʌlə(r)][kæn; kən] [gɪv] [jɔ:(r); jə(r)]['ɔ:d(ə)n(ə)ri] [mi:lz] [ə; eɪ]['ri:əl] ['gʊəmeɪ] ['kwɒləti][bəuθ][ɪn]['fleɪvə(r)]

gay	color	can	give	your	ordinary	meals	a	real	gourmet	quality	both	in	flavor
同性恋	颜色	能	给	你的	普通的	餐	一个	真实的	美食家	质量	两个都	在	味道

[ænd; ənd] [lʊks] .

and	looks	.
和	看起来	.

鲜艳的色彩能让普通的饭菜在味道和外观上都提升到真正的美食品质。

[ðə; ði] ['dekərətɪv] [dɪ'zaɪnz] [ænd; ənd] ['gɑ:niʃ] ['piktʃəd] [hɪə(r)][ɑ:(r); ə(r)] ['i:zəli] [meɪd] [wɪð] [ə; eɪ]

The	decorative	designs	and	garnishes	pictured	here	are	easily	made	with	a
这	装饰性的	设计	和	装饰物	如图所示	这里	是	容易地	制成	和	一个

[ʃɑ:p] [naɪf] [ɔ:(r)] ['sɪzəz] .

sharp	knife	or	scissors	.
锋利的	刀	或者	剪刀	.

这里展示的装饰图案和点缀用锋利的刀或剪刀就能轻松制作。

[tu:; tə] ['haɪt(ə)n] [ɪ'fekt] ,

To	heighten	effect	,
到	增高	影响	,

为了增强效果，

[ðə; ði]['lemən][ɪt'self] [meɪ] [bi:; bi] ['gɑ:niʃ] [wɪð] [tʃɒpt] [freʃ] ['pɑ:sli] [ɔ:(r)] [wɪð] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] .

the	lemon	itself	may	be	garnished	with	chopped	fresh	parsley	or	with	paprika	.
这	柠檬	本身	可能	是	装饰	和	切碎	新鲜的	香菜	或者	和	辣椒	.

. . [bʌt; bət] ,

.	.	but	,
.	.	但	,

柠檬本身可以撒上切碎的新鲜欧芹或辣椒粉作为装饰.....但是，

[rɪ'gɑ:dləs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['dekərətɪv] ['ju:zɪz; 'ju:sɪz] ,

regardless	of	the	decorative	uses	,
不管	的	这	装饰性的	用途	,

撇开装饰用途不谈，

['ɔ:lweɪz] [ɪn'klu:d] [ɒts] [ɒv; əv] ['i:zi] - [tu:; tə] - [skwi:z] ['lemən] ['wedʒɪz] [səʊ] [ðæt] ['evriwʌn] [kæn; kən]

always	include	lots	of	easy	-	to	-	squeeze	lemon	wedges	so	that	everyone	can
总是	包括	很多	的	简单的	-	到	-	挤	柠檬	楔形	所以	那	每个人	能

[get] ['plenti] [ɒv; əv] [ðæt] ['wʌndəf(ə)l] ['lemən] [tæŋ] . -

get	plenty	of	that	wonderful	lemon	tang	.	11
得到	很多	的	那	精彩的	柠檬	唐	.	-

一定要准备大量容易挤汁的柠檬角，这样每个人都能充分感受到柠檬的美味。11

[ðə; ði] [ləʊ] ['səʊdiəm] [kʊk] [bʊk]

THE	LOW	SODIUM	COOK	BOOK
这	低的	钠	厨师	书

低钠烹饪书

['speʃ(ə)l] ['sʌnˌkɪst] [ɪ'dɪʃ(ə)n]

SPECIAL	SUNKIST	EDITION
特别的	新奇士	版

新奇士特别版

[baɪ] ['ælmə] [smɪθ] [peɪn] [ænd; ənd] ['dɒr(ə)θi] ['kæləhæn]

BY	ALMA	SMITH	PAYNE	AND	DOROTHY	CALLAHAN
经过	ALMA	史密斯	佩恩	和	多萝西	卡拉汉

作者：阿尔玛·史密斯·佩恩和多萝西·卡拉汉

[ˌɪntrə'dju:st] [lɑ:st] [jɪə(r)] ,

Introduced	last	year	,
介绍	最后的	年	,

去年推出，

[ðə; ði] [ləʊ] ['səʊdiəm] [kʊk] [bʊk] [hæz; həz] [bi:n] [ɪnˌθju:zi'æstɪkli] [rɪ'si:vd] [baɪ] ['peɪʃ(ə)nts] [ænd; ənd]

The	Low	Sodium	Cook	Book	has	been	enthusiastically	received	by	patients	and
这	低的	钠	厨师	书	有	到过	踊跃	已收到	经过	患者	和

['dɑ:ktərz] [æz; əz] [ðə; ði] [məʊst] [kəm'pli:t] [ænd; ənd] [ɔ:'θɒrətətɪv] [kʊk] [bʊk] [ɒv; əv] [ɪts] [taɪp] ['evə(r)]

doctors	as	the	most	complete	and	authoritative	cook	book	of	its	type	ever
医生	作为	这	最多	完全的	和	权威性	厨师	书	的	它是	类型	曾经

['pʌblɪʃt] .

published	.
已发布	.

《低钠食谱》受到了患者和医生的热烈欢迎，被誉为有史以来出版的最完整、最权威的同类食谱。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['grəʊɪŋ] [ˌpɒpju'lærəti] [ɒv; əv] [freʃ] ['lemənz] [æz; əz] [ə; eɪ] ['teɪb(ə)l] ['si:zənɪŋ]

Because	of	the	growing	popularity	of	fresh	lemons	as	a	table	seasoning
因为	的	这	生长	人气	的	新鲜的	柠檬	作为	一个	桌子	调料

['sʌbstɪtju:t] [fɔ:(r); fə(r)] [sɔ:lt] ,

substitute	for	salt	,
代替	为了	盐	,

由于新鲜柠檬作为餐桌调味料代替盐越来越受欢迎，

['sʌnˌkɪst] [hæz; həz] [meɪd] [ə; eɪ] ['kwɒntəti] ['pɜ:tʃəs] [ɒv; əv] [ðɪs] [kʊk] [bʊk] .

Sunkist	has	made	a	quantity	purchase	of	this	cook	book	.
新奇士	有	制成	一个	数量	购买	的	这	厨师	书	.

新奇士公司已批量购入这本烹饪书。

['regjələli] ['selɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)] $4 . - [ɪn] ['bʊkˌstɔ:rz] ,

Regularly	selling	for	$4	.	00	in	bookstores	,
经常	销售	为了	$4	.	-	在	书店	,

书店售价通常为4美元。

['sʌnˌkɪst] [ɪz] ['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [ə'veɪləb(ə)l] [æt; ət] [ðə; ði] [ə'meɪzɪŋli] [ləʊ] [praɪs] [ɒv; əv] ['əʊnli] $1 . - .

Sunkist	is	making	it	available	at	the	amazingly	low	price	of	only	$1	.	25	.
新奇士	是	制作	它	可用的	在	这	令人惊讶的是	低的	价格	的	仅有的	$1	.	-	.

Sunkist 正在以惊人的低价 1.25 美元出售这款产品。

[ɪf] [juː; jʊ] , [ɔː(r)] ['sʌmwʌn] [ɪn][jɔː(r); jə(r)]['fæməli] , [ɪz][ɒn][ə; eɪ] [prɪ'skraɪbd] [ləʊ] - [sɔːlt][ɔː(r)] [ləʊ] -

If	you	,	or	someone	in	your	family	,	is	on	a	prescribed	low	-	salt	or	low	-
如果	你	,	或者	某人	在	你的	家庭	,	是	在	一个	规定	低的	-	盐	或者	低的	-

['səʊdiəm]['daɪət] ,

sodium	diet	,
钠	饮食	,

如果您或您的家人正在接受低盐或低钠饮食，

[jʊl] [faɪnd] [ðɪs] - - [peɪdʒ] [bʊk] [æn; ən][ɪn'væljuəb(ə)l][eɪd][ɪn] ['meɪkɪŋ] [miːlz] ['pælətəb(ə)l][ænd; ənd]

you'll	find	this	480	-	page	book	an	invaluable	aid	in	making	meals	palatable	and
你会	寻找	这	480	-	页	书	一个	无价	援助	在	制作	餐	可口的	和

['ɪntrəstɪŋ] .

interesting	.
有趣的	.

你会发现这本 480 页的书对于让饭菜美味可口、引人入胜来说，是一本非常有价值的参考书。

[waɪl] [sə'plaɪz] [lɑːst] , [juː; jʊ][kæn; kən]['ɔːdə(r)] [ðɪs] [kʊk] [bʊk] [baɪ] ['sendɪŋ] $1 . - ,

While	supplies	last	,	you	can	order	this	cook	book	by	sending	$1	.	25	,
尽管	补给品	最后的	,	你	能	命令	这	厨师	书	经过	发送	$1	.	-	,

数量有限，售完即止。您可以支付 1.25 美元订购这本食谱。

['prefrəbli] [baɪ] [tʃek] [ɔː(r)] ['mʌni] ['ɔːdə(r)] , [tuː; tə] ['sʌnˌkɪst] , [bɒks] - , ['tɜːmɪn(ə)l]['æneks] , [lɔːs]

preferably	by	check	or	money	order	,	to	Sunkist	,	Box	2706	,	Terminal	Annex	,	Los
最好	经过	查看	或者	钱	命令	,	到	新奇士	,	盒子	-	,	终端	附件	,	洛杉矶

['ændʒələs] - , [ˌkælə'fɔːniə] .

Angeles	54	,	California	.
洛杉矶	-	,	加利福尼亚州	.

最好用支票或汇票寄给 Sunkist，地址：Box 2706, Terminal Annex, Los Angeles 54, California。

[freʃ] ['sʌnˌkɪst] ['lemənz]

FRESH	Sunkist	LEMONS
新鲜的	新奇士	柠檬

新鲜的桑基斯特柠檬

[ˌkælə'fɔːniə] - [ˌærɪ'zəʊnə]

CALIFORNIA	-	ARIZONA
加利福尼亚州	-	亚利桑那

加利福尼亚州-亚利桑那州

['əʊnli] [freʃ] ['lemənz] [gɪv] [ðə; ði] [truː] ['lemən] ['fleɪvə(r)]

ONLY	FRESH	LEMONS	GIVE	THE	TRUE	LEMON	FLAVOR
仅有的	新鲜的	柠檬	给	这	真的	柠檬	味道

只有新鲜柠檬才能带来真正的柠檬风味

[kəʊd] [nəʊ] .

CODE	NO	.
代码	不	.

代码编号

[siː] - - ['laɪθəʊ; 'lɪθ-] .

C	-	455	LITHO	.
C	-	-	石版印刷	.

C-455 光刻。

[ɪn] [juː] . [es] . [ə; eɪ] .

IN	U	.	S	.	A	.
在	U	.	S	.	一个	.

美国

[-] [nəʊts]

Transcriber's	Notes
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [ɪz] [beɪst] [ɒn] [ˌbɪbliə'græfɪk] [rɪ'sɜːtʃ] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] [bɪ'liːvd] ['pʌblɪk] -

Publication	**information**	**is**	**based**	**on**	**bibliographic**	**research**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**believed**	**public**	**-**
发布	信息	是	基于	在	书目	研究	:	这	电子书	是	相信	民众	-

[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

出版信息基于书目研究：这本电子书在出版国被认为是公共领域作品。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神